

I 「第20回長距離選手権大会」に参加の皆さんへ

【必ず、お読みください。】

- ★ 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策のため、ご参加の皆さん（選手・指導者・保護者・役員等すべての参加者）には、健康状態等の情報の提供をお願いいたします。
- ★ 提出いただいた個人情報は、イベント終了後安全が確認される期間（少なくとも1カ月以上）は、事務局で責任をもって保存管理いたします。イベント実施会場にて感染者患者またはその疑いのある方が発見された場合、必要な範囲で保健所等に情報の提供をすることがあります。
- ★ イベント終了後に、参加者の方が感染症を発症した、あるいは生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合は、すみやかに事務局へ連絡をお願いいたします。

【参加者が遵守すべき事項】 内容を熟読されたら☑をお願いします。

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる。
 - 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの風邪症状がある場合）
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去7日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等のスポーツを行なっていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- 他の参加者、スタッフ等との距離（1～2m）を確保すること
- 応援や大声を出す場合には、対人距離の確保と共に適切なマスクの着用等に留意すること。
- 感染防止対応策の遵守、及び主催者の指示に従うこと
- イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること
- イベントの前後のミーティングにおいても、3密を避けること
- 各自のゴミは、密閉して持ち帰ること。

【参加者が運動・スポーツを行う際の留意点】 内容を熟読されたら☑をお願いします。

- 十分な距離の確保
 - ウォーミングアップやクールダウンを行う際は、周囲の人となるべく距離（少なくとも2m）を空けること
 - 強度が高い運動の場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けること
 - 熱中症予防の観点からマスクを外して運動を行う際は、周囲の人との距離を十分にとること
- 位置取り：走る・歩く場合は、前の人への呼吸の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること
- 運動・スポーツ中に、地面や水面に唾や痰を吐くことは極力行わないこと。吐く場合は、ティッシュに吐き出し、手に触れないよう注意してゴミ箱に捨てること
- タオルやドリンク・コップ等を、他人と共用しないこと

裏面に「健康チェックシート」があります。

必ず、表面からお読みください。

II 「健康チェックシート」

【基本情報】

| | | | |
|------|-----|-------------|----------|
| 所属名 | | 代表者名 連絡先 | 氏名 電話 |
| フリガナ | | 生年月日 | 西暦 年 月 日 |
| 氏名 | | 電話番号 | |
| | | E-mail | |
| 住所 | 〒 - | | |

【イベント・競技会当日までの起床時体温】

| | | | | | | | |
|---------|---|---------|---|---------|---|--------|---|
| 2/26(日) | ℃ | 2/27(月) | ℃ | 2/28(火) | ℃ | 3/1(水) | ℃ |
| 3/2(木) | ℃ | 3/3(金) | ℃ | 3/4(土) | ℃ | 3/5(日) | ℃ |
| 3/6(月) | ℃ | 3/7(火) | ℃ | 3/8(水) | ℃ | 3/9(木) | ℃ |
| 3/10(金) | ℃ | 3/11(土) | ℃ | | | | |

| | |
|---------|--------|
| 大会当日 | 起床時の体温 |
| 3/12(日) | ℃ |

【イベント・競技会前7日間における以下の事項の有無】※該当するものに「✓」を記入

| チェック項目 | チェック欄 |
|---|-------|
| ① 平熱を超える発熱がない | |
| ② 咳（せき）、のどの痛みなどの風邪症状がない | |
| ③ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がない | |
| ④ 臭覚や味覚の異常がない | |
| ⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等がない | |
| ⑥ 5日以内に新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がない | |
| ⑦ 過去7日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等からの入国者との濃厚接触がない | |
| ⑧ その他（気になることがありましたら記入ください。） | |

【参加者が未成年の場合】

| | |
|----------------|--------|
| 保護者または所属先代表者氏名 | |
| 電話番号 | E-mail |